

Τὸ καθ' ἑκάστην ἀφεδεύειν οὐδόλως ἐπ' ἀνάγκης ἐστὶ· ἀβλαβές ἐστιν καὶ ἐὰν τοῦτο γίνηται κατὰ δύο ἡμέρας. Ἐὰν δὲ ὑπερβαίῃ τὸν ὅρον τοῦτον γενέσθω κλύσμα. Διευκολύνεται ἡ τακτικὴ ἀφεδευσις, ἐὰν ὁ ἀναρρώνων τρώγῃ φαγητὰ ἔχοντα κρόμμυα, ἢ ὀλίγον μόνον χλωρὸν κρόμμυον, ἢ μετὰ τὸ φαγητὸν ὀλίγον μέλι μετ' ἄρτου.

Ὁ ἀναρρώνων εἶνε ὁ ἀσφαλέστερος ἑαυτοῦ φύλαξ, ἐὰν οὗτος εἶνε κύριος ἑαυτοῦ, καὶ ἔχῃ θέλησιν. Οὗτος ὀφείλει διακρίνειν ὅποιας τροφᾶς ἀνέχεται ὁ στόμαχος καὶ ταύτας προτιμᾶν· διότι οὐδὲν θητικὸν ὑπάρχει ὡς πρὸς τὸ εἶδος τῶν τροφῶν. Ἡ ἰδιοσυγκρασία τοῦ μὲν χωνεύει τοῦτο τὸ εἶδος, τοῦ δὲ ἄλλο· ἐὰν ἡ πόσις τοῦ ὕδατος μετὰ τὸ φαγητὸν ἐπιφέρει κλιδιασμόν καὶ ἐξόγκωσιν τοῦ στομάχου, ὀφείλει ἀπέχειν τούτου, καὶ πίνειν λεμονάδαν, σομάδαν, κτλ.

Μὴ τρώγῃ μήτε πίνῃ ἄνευ ὁρέξεως· διότι τὸ βιάζειν πρὸς ταῦτα πολλάκις ἐγένετο πρόξενον μεγάλης ταραχῆς, καὶ ἐνίοτε ὑποτροπῆς τῆς νόσου, ἢ παραγωγῆς γαστρίτου ἐπικινδύνου. Εἰς τοιαῦτα παραπτώματα περιπίπτουσιν ὡς ἐπὶ πολὺ αἱ μητέρες, αἵτινες νομίζουσιν ὅτι ἡ παροχὴ βιαίως τροφῆς εἰς τὸ ἀναρρώνον παιδίον, ἢ καὶ εἰς αὐτὸ τὸ νοσοῦν, ἐπιφέρει ὠφέλειαν καὶ ταχεῖαν θεραπείαν καὶ ἐνδυνάμωσιν· ἀλλ' ἀπατῶνται πλανόμεναι. Πλεῖσται μητέρες διὰ τῆς παρεκτροπῆς ταύτης ἐγένοντο αἰτίαι τοῦ θανάτου τοῦ προσφιλοῦς τέκνου των.

Εἰς τοὺς ἀναρρώνοντας εἶνε ἀναπόφευκτος ἡ μελέτη τῆς ὑγιεινῆς· διότι διὰ ταύτης ὁδηγῶνται πρὸς γνῶσιν τῶν ὠφελίμων ἢ βλαβερῶν τροφῶν καὶ ποτῶν, καὶ πάσης ἄλλης διαίτης, ἥτις ἀναπόφευκτός ἐστι πρὸς ταχεῖαν καὶ ἀσφαλῆ ἀνάρρωσιν. Ἡ δὲ ἀνάγνωσις μυθιστορημάτων εἶναι ἄκαρπος καὶ ἐπιβλαβής, οὐ μόνον διότι αἱ τούτων ιδέαι διαφθείρουσι τὴν διάνοιαν, καὶ διαταράττουσι τὴν ἠθικὴν ἀταραξίαν, ἥτις μεγάλως συντελεῖ πρὸς τὴν ταχεῖαν καὶ καλὴν ἀνάρρωσιν· ἀλλὰ καὶ διότι ἀντίκειται τῇ ὑγιείᾳ· διότι ἡ διατάραξις τῆς διανοίας ἐπιφέρει δυσπεψίας, νευρικὰς ταραχάς, ἀϋπνίας, καὶ ἐλάττωσιν τῆς θρέψεως.

ΠΑΙΔΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟΝ ΤΗΣ ΦΥΣΕΩΣ

ΖΩΑ.

ΚΕΦ. ΑΒ'.—ΠΡΟΣ ΤΙ Ο ΥΠΝΟΣ.

ΠΑΝΤΑ τὰ ζῶα κοιμῶνται ἐν ὀρισμένῳ χρόνῳ, δὲν δ' ἢ τοῦτο δὲ κατάλληλον νὰ ποιῶσι χρῆσιν τοῦ μηχανισμοῦ τοῦ σώματος ἀδιακόπως, διότι ἤθελεν οὗτος φθαρῇ. Ὁ ἐγκέφαλος καὶ τὰ νεῦρα καὶ οἱ μῦς, πάντα ἀναπαύονται κατὰ τὸν ὕπνον, ὅπως ὧσιν ἑτοιμα πρὸς χρῆσιν πάλιν.

Ὅποταν αἰσθάνεται τις ἑαυτὸν κεκμηκότα, ὁ λόγος τούτου εἶναι ὅτι ὁ νοῦς ἔτριψε τὸν μηχανισμόν τοῦ σώματος ποιούμενος χρῆσιν αὐτοῦ. Ὅποταν δὲ κατακλιθῇ καὶ κοιμηθῇ οἱ μῦς παύουσι τὴν κίνησιν· δὲν

διέρχονται πλέον ἀγγέλματα διὰ τῶν νεύρων καὶ ὁ ἐγκέφαλος ἀναπαύεται διότι ὁ νοῦς σταματᾷ τὴν σκέψιν παραπολύ. Ἀλλὰ καθ' ὅλον τὸ διάστημα τοῦ ὕπνου τὸ αἷμα κυκλοφορεῖ καὶ ἡ ἀναπνοὴ προβαίνει· τοῦτο δὲ ὅπως ἡ ἐπ' ἀνάρρωσις τοῦ μηχανισμοῦ γίνηται, οὕτω δὲ ὁ ἐγκέφαλος καὶ τὰ νεῦρα καὶ οἱ μῦς ὧσιν ἑτοιμοὶ διὰ τὴν ἐργασίαν τῆς αὔριον. Ἡ διόρθωσις γίνεται πᾶσα διὰ τοῦ αἵματος. Τὸ ὕλικόν τοῦτο εἶναι πρὸς διόρθωσιν καὶ οἰκοδόμησιν, καὶ ἐπομένως πρέπει νὰ κυκλοφορῇ πανταχοῦ ἐν ὅσῳ κοιμᾶται τις, καὶ ἡ ἀναπνοὴ πρέπει νὰ γίνηται ὅπως τηρῆται τὸ αἷμα ἐν καλῇ καταστάσει.

Ἡ ἐπιδιόρθωσις τοῦ σώματος προβαίνει ἐφόσον εἶναι τις ἐν ἐγρηγόρει ἢ ἐν ὕπνῳ, ἀλλὰ ζωηρότερον βαίνει ὅταν ὁ μηχανισμὸς δὲν εἶναι ἐν χρῆσει ἢ ὁπόταν ἦναι· ὥστε δυνάμεθα νὰ εἰπώμεν ὅτι ὁπόταν κοιμᾶται τις ὁ μηχανισμὸς εἶναι ὑπὸ πλήρη ἐπιδιόρθωσιν.

Τὸ αὐτὸ συμβαίνει καὶ διὰ τὴν οἰκοδόμησιν τοῦ σώματος· πλειοτέρα γίνεται ὁπόταν τις κοιμᾶται ἢ ὁπόταν διατελεῖ ἐν ἐγρηγόρει. Ὁ παῖς δεῖται πλειοτέρου ὕπνου διότι αὐξάνει. Τὸ νήπιον αὐξάνει ταχύτατα, διὰ τοῦτο κοιμᾶται πολὺ καὶ τὴν ἡμέραν καὶ τὴν νύκτα.

Ἡ νύξ ἐδόθη ἡμῖν ὡς ὁ καιρὸς πρὸς ὕπνον τότε εἶναι σκοτός καὶ ἡσυχία καὶ εὐκόλως κοιμώμεθα. Πλεῖστα ζῶα κοιμῶνται τὴν νύκτα. Αἱ μύαι καὶ αἱ μέλισσαι καὶ τὰ πτηνὰ ἀναπαύονται ὅπως ἀναλάβωσι δυνάμεις διὰ τὴν ἐπομένην ἡμέραν· οὕτω δὲ καὶ τὰ μεῖζονα ζῶα. Ἀλλὰ περίεργον εἶναι ὅτι πολλὰ ζῶα κινούνται τὴν νύκτα, καὶ κοιμῶνται τὴν ἡμέραν π. χ. ἡ γλαυὺς καὶ ἡ νυκτερίς.

Οἱ ἀργὰ ἀγρυπνοῦντες τὴν νύκτα, καὶ μὴ ἐγειρόμενοί λίαν πρῶτ', πολὺ σφάλλουσι· δὲν κοιμῶνται τὸν ἀρμόζοντα χρόνον. Δὲν πρέπει νὰ τρέπωσι τὴν νύκτα εἰς ἡμέραν, ὡς νυκτερίδες καὶ γλαυκαὶ διότι δὲν ἐγένοντο πρὸς τοῦτο.

Ὅταν ἐστὲ κεκμηκότες καὶ χρειάζεσθε ὕπνον, δὲν εἶναι μόνον οἱ μῦς οἱ πάσχοντες. Ἐὰν τοῦτο εἶχεν οὕτως ἡ ἐν ἡρεμίᾳ τήρησις τοῦ σώματος δ' ἤρκει χωρὶς ὕπνου. Ἀλλ' ὁ ἐγκέφαλος καὶ τὰ νεῦρα δέονται ἐπιδιορθώσεως ὡς καὶ οἱ μῦς. Ἀλλ' ἐφόσον βλέπετε, ἀκούετε καὶ αἰσθάνεσθε, τὰ νεῦρα εἰσὶ λίαν ἡσυχολήμενα οὕτω δὲ δὲν δύνανται καλῶς νὰ διορθωθῶσιν. Ἐφόσον δὲ ὁ νοῦς σκέπτεται, ὁ ἐγκέφαλος δὲν ἐπιδιορθοῦται καθολοκληρίαν. Οὕτω λοιπὸν ἡ ἐν ἡρεμίᾳ στάσις ἐπιδιορθοῖ τοὺς μῦς καὶ ὁ ὕπνος χρειάζεται ὅπως ἐπιδιορθοῖ τὸν ἐγκέφαλον καὶ τὰ νεῦρα.

Γινώσκετε ὅτε ὅταν ὀνειρεύεσθε πολὺ δὲν ἀνακουφίζεσθε διὰ τοῦ ὕπνου τόσον ὅσον ὅταν κοιμᾶσθε βαρέως· ὁ λόγος δὲ, διότι ὅταν ὀνειρεύεσθε ὁ νοῦς δὲν εἶναι καθολοκληρίαν ἐν ἀναπαύσει, καὶ ὁ ἐγκέφαλος ἐνεργεῖ, ὥστε δὲν ἐπιδιορθοῦται καθ' ὅλοκληρίαν.

Ἵπάρχει ἕτερον εἶδος ὕπνου εἰς ὃν ὑπόκεινται ζῶα τινα. Εἶναι μακρότατος καὶ διαρκεῖ καθ' ὅλον τὸν χειμῶνα· πολλὰ ζῶα ὡς βᾶτραχοι, νυκτερίδες, μύαι,

και ἀράχλαι, κοιμῶνται ἀπὸ τοῦ φθινοπώρου μέχρι τῆς ἀνοιξέως· πολλὰ τῶν πτηνῶν ταῦτο ποιοῦσιν.

Εἶναι βαθέτερος ὕπνος ἐκείνου τὸν ὁποῖον κοιμῶνται τὰ ζῶα τὴν νύκτα, διότι ἐν τούτῳ τὸ αἷμα κυκλοφορεῖ καὶ τὸ ζῶον ἀναπνέει· ἀλλὰ ἐν τῷ χειμερινῷ ὕπνῳ δὲν γίνεται ἀναπνοή, καὶ τὸ αἷμα παύει τὴν κυκλοφορίαν· τὰ πάντα εἶναι ἐν ἡρεμίᾳ ὡς ὁ θάνατος· ἀλλὰ ζωὴ ὑπάρχει· ἡ θερμότης τῆς ἀνοιξέως ἀνεγείρει πάλιν τὴν ζωὴν ἐν τοῖς ζώοις τούτοις, ὡς καὶ ἐν τοῖς δένδροις. Τὸ αἷμα τότε ἄρχεται τῆς κυκλοφορίας καὶ ἐξέρχονται τοῦ μέρους ἐνθα διετέλουν κεκοιμημένα.

Εἴπομεν ὅτι ὁ ὕπνος τὸν ὁποῖον ζῶα τινα ὑπνώτουν διαρκεῖ δι' ὅλου τοῦ χειμῶνος· ἴσως διαρκέσῃ καὶ πλεότερον· βάτραχοι τινες ἐκοιμήθησαν ποτὲ χειμερινὸν ὕπνον ἐν ἀποθήκῃ πάγου ἐπὶ τρία ἔτη, εἶτα δὲ, κομισθέντες ἐν τῷ θερμῷ ἀέρι, ἀνέζησαν καὶ ἐπήδησαν μετὰ μεγάλης ζωηρότητος· δὲν γνωρίζομεν δὲ ἐπὶ πόσον ἔτι χρόνον θά' ἐτηροῦντο ἐν τῷ ὕπνῳ τούτῳ. Ἡ ζωὴ ἐν σπόροις τισι ὑπνωττεν ἐπὶ πολλὰς ἑκατονταετηρίδας ἴσως δὲ καὶ ἡ ζωὴ ἐν τοῖς βατράχοις καὶ ἄλλοις ζώοις δύναται νὰ ὑπνώσῃ ἐπὶ τοσοῦτον χρόνον· φρῦνος τις εὐρέθη ἁρτίως ἐν τῷ μέσῳ δένδρου βαθέως κοιμώμενος· πῶς ἤλθεν ἐκεῖ ἦτον ἀγνωστον, ἀλλὰ τὸ ξύλον ἠύξανεν ἀπὸ ἔτους εἰς ἔτος καὶ ἔπειδ' εὐρέθησαν 67 κύκλοι περὶ τὸν φρῦνον, δῆλον ἐγένετο ὅτι ὑπῆρξεν ἐκεῖ 67 ἔτη. Μακρὸς τινόντι ὕπνος, ἀλλ' ἀμέσως ἡγέρθη καὶ ἐπήδησεν ὡς καὶ οἱ ἄλλοι φρῦνοι.

Εἰσὶ τινὰ ζῶα ἔρποντα ὑπὸ χειμερινὰ καταλύματα ἐν οἷς ὁ βίος τῶν εἶναι καθ' ὅλοκληρίαν ἐν ὕπνῳ. Τὸ αἷμα κινεῖται ὀλίγον καὶ ἐνίοτε ἀναπνέουσιν· πλὴν δὲ τούτου ὅταν ὁ καιρὸς εἶναι ἱκανῶς θερμὸς, ἐξυπνῶσιν ὅπως φάγωσιν ὀλίγον. Εἶναι δὲ περίεργον ὅτι τοιαῦτα ζῶα πάντοτε θέτουσιν τροφήν τινα παρ' αὐτοῖς ὅταν μεταβαίνωσιν εἰς τὰ χειμερινὰ αὐτῶν ὑπνωτήρια. Ἀλλ' ὅσα οὐδόλως ἐξυπνοῦσι δὲν θέτουσι τροφήν, διότι δὲν ἤθελον τὴν μεταχειρισθῆ· ὁδηγοῦνται εἰς τοῦτο ἐκ τοῦ ἐνστικτοῦ.

Ὁ μῦς τῶν ἀγρῶν τίθησι παρ' αὐτῷ καρδίδια καὶ σίτον ὅταν μεταβαίνει εἰς τὰ χειμερινὰ καταλύματα, καὶ ὅταν ἐν μέρει ἐξυπνήσῃ ὑπὸ θερμῆς ἡμέρας, τρώγει ὀλίγον ἐκ τῶν ἀποθηκευμένων. Ἡ νυκτερίς οὐδὲν καταθέτει καὶ τοῖς ἐξυπνᾷ ὅταν εἶναι ζέστη. Δὲν χρειάζεται νὰ καταθέσῃ τι, διότι ἡ ἐξεγείρουσα αὐτὸν θερμότης ἐξεγείρει ἐπίσης κώνωπας καὶ ἔντομα ἐξ ὧν τρέφεται ἕως οὗ πάλιν κρεμασθῇ ἐκ τῶν πτερύγων καὶ κοιμηθῇ.

Ὅποσῃ ζωὴ λοιπὸν διατελῇ ἐν ὕπνῳ τὸν χειμῶνα ἐν τοῖς ζώοις ὡς καὶ ἐν τοῖς φυτοῖς! Καὶ πόσον ἐνεργὸς εἶναι ὁ βίος ὅταν ἐξυπνήσῃ κατὰ τὴν ἀνοιξιν! Ἐνῶ αἱ ῥίζαι καὶ οἱ σπόροι ἐν τῷ ἐδάφει ἐκπέμπουσιν τοὺς βλαστοὺς αὐτῶν, καὶ ὁ χυμὸς πάλιν κυκλοφορεῖ ἐν τοῖς δένδροις καὶ θάμνοις, καὶ οἱ κάλυκες ὀγκοῦνται, πλήθος ζῶων ἔρπουσιν ἐκτὸς τῶν κρυπτόνων τοῦ χειμῶνος εἰς τὸν θερμὸν καὶ βαλσαμώδη ἀέρα. Ὅταν

δὲ τὰ φύλλα ἐξέλθωσι καθολοκληρίαν καὶ τὰ ἀνθὰ ἀφθονοῦσιν, ἡ γῆ πληροῦται πολυασχόλων ἐντόμων καὶ πτηνῶν καὶ ἑρπετῶν, τὰ ὁποῖα οὐδόλως εἶδομεν τὸν χειμῶνα.

Τινὰ τῶν πτηνῶν τὰ ὁποῖα βλέπομεν τὴν ἀνοιξιν δὲν ἐκοιμήθησαν κατὰ τὸν ψυχρὸν χειμῶνα, ἀλλὰ διήλθον τὸν χειμῶνα τῶν ἐν μεσημβριναῖς χώραις, νῦν δὲ ἤλθον ὀπίσω ὅπως διέλθωσι τὸ θέρος μεθ' ἡμῶν, τοῦτο δὲ πράττουσι κατ' ἔτος ὁδηγούμενα ἐκ τοῦ θαυμασίου καὶ μυστηριώδους ἐκείνου πράγματος, τοῦ ἐνστικτοῦ.

ΠΡΟΛΗΨΕΙΣ ΝΑΥΤΩΝ

ΓΝΩΣΤΟΝ ὅτι οἱ ναῦται ἔχουσι προλήψεις καὶ πολ-
λάς. Ἡ κινδυνώδης τοῦ ναύτου ὑπηρεσία φυσικῶς ἐμ-
πνέει εἰς αὐτὸν φόβους καὶ τὸν καθιστᾷ ἐπιδεκτικὸν
δέους καὶ ἐκ τῶν ἀσημαντοτέρων πραγμάτων. Παρὰ
τοῖς Ἀγγλοῖς ναύταις πολὺτιμος θεωρεῖται ἡ κτήσις
ἀμνίου παιδὸς τὸ ὁποῖον φέρει ὡς φυλακτήριον ὅπως
ἐμποδίσῃ αὐτὸν τοῦ πνιγμοῦ. Οἱ ναῦται μεγάλην
ἔσχον εἰς τὴν ἀποτελεσματικότητα τῶν ἀμνίων τού-
των· πιστίν, καὶ τὰ ἐπλήρονον εἰς ὑψηλὰς τιμὰς.
Εἰδοποιήσεις ἐν τῷ «Ἐσθινῷ Ταχυδρόμῳ» τοῦ Αὐγ.
1779 ἀνέφερον ὅτι ἐν τοιοῦτον ἐπωλεῖτο ἀντὶ 20
γυνεῶν. Ἐτέρα ἐν τῷ «Χρόνῳ» τοῦ Φεβρ. 1813 ἀ-
νήγγειλε πώλησιν τοιοῦτου φυλακτηρίου ἀντὶ 12 λι-
ρῶν· καὶ πάλιν τὸν Μάϊον 1848 ἐν τῷ αὐτῷ φύλλῳ
ἀνήγγελετο ἀντὶ 6 λιρῶν· τοῦτο δὲ εἶχε καὶ τὸ ἐξῆς
ιδιάζον ὅτι ἐκομίσθη ἐπὶ τριάκοντα ἔτη ὑπὸ τοῦ ναύ-
του καὶ τὸν ἐφύλαξεν ἀπὸ τῶν κινδύνων τοῦ ὠκεανοῦ.
Ἐτι δὲ ὁ τὸν Ἰούλιον τοῦ ἐνεστῶτος ἔτους «Ὁ Ἡμε-
ρήσιος Τηλέγραφος» ἀνήγγειλε τὴν πώλησιν τοιοῦτου
φυλακτηρίου ἀντὶ 5 γυνεῶν. Ἐτέρα ἰσχυρὰ πρόληψις
τοῦ Ἀγγλοῦ ναύτου εἶναι ἡ ἀποστροφή αὐτοῦ εἰς ἀ-
πόπλουν τὴν Παρασκευὴν. Τοσοῦτον δὲ ἐρριζωμένη εἶ-
ναι ἡ πρόληψις αὕτη ὥστε ὁ ναύτης πολλάκις τρέχει
τὸν κίνδυνον νὰ χάσῃ οὐρίον ἀνεμὸν καὶ νὰ ἀργοπορή-
σῃ εἰς τὴν ὑπηρεσίαν του. Νοήμων ἀμερικανὸς ἐφοπι-
στής πλοίων κατοικῶν ἐν τῇ πολιτείᾳ Κονεκτικούτης,
πρό τινων ἐτῶν, ἐπιθυμῶν νὰ πράξῃ τὸ κατὰ δύναμιν
πρὸς ἐκρίζωσιν τῆς πολλάκις ἀτόπου ἐντυπώσεως,
διέταξε νὰ ἀρχίσωσι τὴν κατασκευὴν νέου πλοίου τὴν
Παρασκευὴν· καθεῖλκύσθη εἰς τὴν θάλασσαν τὴν Πα-
ρασκευὴν, ὠνομάσθη «Παρασκευὴ» καὶ ἐξέπλευσεν εἰς
πρῶτον ταξείδιον Παρασκευὴν. Ἀτυχῶς διὰ τὴν ἐπι-
τυχίαν τοῦ καλοῦ αὐτοῦ σκοποῦ, οὐδὲ τὸ πλοῖον οὐ-
δὲ τὸ πλήρωμα ἠκούσθησαν πλέον, ὅπερ βεβαίως ἐ-
χρησίμευσεν εἰς ἰσχυροποίησιν ἐπὶ τῶν ναυτῶν τῆς δει-
σιδαίμονος καὶ πολυχρονίου πίστεως αὐτῶν.

ΠΟΙΚΙΛΑ

Κατὰ τὴν γνώμην καὶ πείραν τοῦ σιρ Γάρνερ τὰ
οἰνοπνεύματα τὰ ὁποῖα δίδουσι τοῖς στρατιώταις εἰσὶ
βλαβερά καὶ ἀντὶ νὰ ἀνακουφίζουσιν αὐτοὺς εἰς τὴν